

Roger Frampton

# STRETCH

**7x** dehnen am Tag

Schmerzfrei und beweglich  
von Kopf bis Fuß

**riva**

# EINLEITUNG

Als Erwachsene staunen wir häufig, wie spielend leicht Babys und Kleinkinder sich verbiegen und hinhocken oder umherrollen können. Diese mühelosen Bewegungen sind nicht nur darauf zurückzuführen, dass Babys bei ihrer Geburt mehr Knochen und weichen Knorpel haben als Erwachsene. Andernfalls wären Flexibilität und Mobilität für Erwachsene ein Ding der Unmöglichkeit. Wenn man aus dem Westen in andere Teile der Welt reist, vor allem nach Afrika und Asien, stellt man vielmehr fest, dass dort nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene, häufig sogar ältere Menschen, bequem und mühelos eine hockende Haltung einnehmen. Wenn Menschen diese einfachen Bewegungen täglich durchführen, trägt es dazu bei, dass sie bis ins hohe Alter mobil und flexibel bleiben. Im Gegensatz dazu hat unsere westliche, viel sitzende Gesellschaft ihre Flexibilität verloren, weil wir häufig den ganzen Tag auf einem Bürostuhl sitzen und anschließend auf dem Sofa vor dem Fernseher – eine Entscheidung, für die wir einen teuren, schmerzhaften Preis zahlen.

Seitdem ich 2011 meine Qualifikation als Trainer erlangte, habe ich mich darauf konzentriert, die natürliche Bewegung zu verbessern und die Wurzel des Problems anzugehen, um dem Körper lang anhaltende Mobilität zu verleihen. Die Frampton-Methode basiert auf natürlicher Bewegung, einer Kombination aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Aspekten aus dem Turnen und Yoga, und hilft, die natürliche Funktionalität des Körpers zu verstehen. Dadurch sinkt das Risiko für Verletzungen, chronische Schmerzen und andere Probleme, die mit der Wirbelsäule zu tun haben und der Gesundheit im Weg stehen. Du lernst, wie du dich bewegen solltest, statt dich darauf zu versteifen, wie viel du dich bewegst. Die Frampton-Methode stellt sicher, dass du dich zielgerichtet und präzise bewegst, wodurch die Wahrscheinlichkeit steigt, dass du dich regenerierst und Verletzungen sowie häufigen Beschwerden und Schmerzen vorbeugst.

Natürliche Bewegung und eine Reihe von Dehnübungen wirken sich erwiesenermaßen positiv auf die langfristige allgemeine Gesundheit aus, von einer stärkeren Durchblutung der Gelenke und Muskeln bis hin zu einer Verbesserung des Gleichgewichts und der Atmung. Das Beste daran ist außerdem, dass du dafür nicht einmal ein Fitnessstudio besuchen musst. Stretch bringt dich zurück zu den Grundlagen und führt dich durch ein tägliches Programm, mit dem du verloren gegangene essenzielle Bewegungen wiedererlangst. Dieses Buch enthält sieben Hauptdehnübungen plus verschiedene Varianten für jede Übung, die deine alltägliche Bewegung verbessern. Jede Übung dauert nur eine Minute und kann jederzeit und überall durchgeführt werden. Die Übungen konzentrieren sich auf die wichtigsten Bereiche des Körpers, nämlich die Wirbelsäule, Hüfte und Schultern sowie auf den Gleichgewichtssinn, der eine Voraussetzung für deine allgemeine und langfristige Mobilität ist.

DIE SIEBEN ESSENZIELLEN BEWEGUNGEN SIND:

1. WIRBELSÄULENROTATION
2. WIRBELSÄULENEXTENSION
3. WIRBELSÄULENFLEXION
4. LATERALFLEXION
5. HÜFTMOBILITÄT
6. SCHULTERROTATION
7. GLEICHGEWICHT

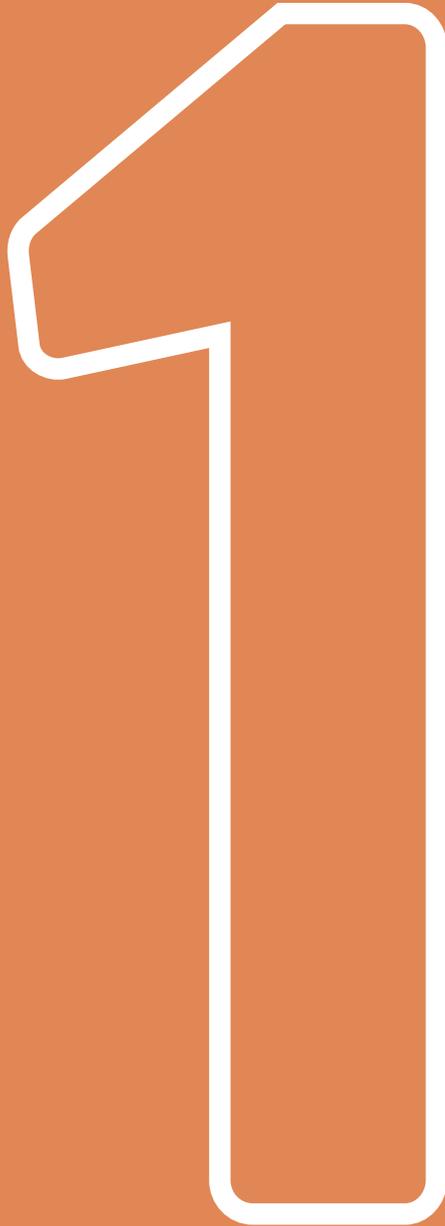
Das bedeutet:

**4 × Wirbelsäule, 1 × Hüfte, 1 × Schultern und 1 × Gleichgewicht  
= 7 essenzielle Dehnübungen**

Merke dir diese Liste. Du wirst sie jeden Tag nutzen, um die Gewohnheiten zu entwickeln, die für deine langfristige Mobilität sorgen werden.

Die Agilität und Mobilität zu trainieren ist für mich ähnlich, wie mir zweimal am Tag die Zähne zu putzen. Mit diesem täglichen Programm aus sieben einfachen Bewegungen entspannen sich deine Muskeln und deine Haltung wird weniger starr – es war noch nie einfacher, die Beschwerden und Schmerzen zu lindern, die durch zu viel Sitzen in der Regel entstehen. Das Entscheidende ist, dranzubleiben und die sieben Bewegungen gewissenhaft durchzuführen. Denke daran, dass diese Übungen deinen Körper nicht auf wundersame Weise über Nacht transformieren können. Du eignest sie dir als Gewohnheit für dein gesamtes Leben an!

**ZEIT ZUM STRETCHEN!**



WIE  
WIR UNS  
BEWEGEN

# WIE VIEL WIR UNS BEWEGEN VERSUS WIE WIR UNS BEWEGEN

Egal, ob du heute bereits genug Schritte gemacht hast oder nicht, wir alle haben schon die Frage gehört: »Hast du heute deine Schritte geschafft?« Dafür gibt es mehrere Gründe. Auch wenn Recherchen den Ursprung des Ziels, 10 000 Schritte pro Tag zu gehen, kürzlich auf einen japanischen Werbeslogan für einen Schrittzähler zurückführen konnten, verwandelte sich dieser einprägsame Marketingspruch in ein Fitnessmantra, das mehr Bewegung propagiert. Seitdem haben wissenschaftliche Studien die »Mehr Bewegung«-Theorie belegt. Einige von ihnen zeigten beispielsweise, dass Studienteilnehmer ihren Blutzucker- oder Cholesterinspiegel besser unter Kontrolle halten konnten, wenn sie die Anzahl ihrer täglichen Schritte erhöhten.

Sich im Laufe des Tages häufig zu bewegen, hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit: Unter anderem sinkt dadurch der Blutdruck, der Blutzuckerspiegel stabilisiert sich und das Herzinfarktrisiko wird reduziert. Wir alle wissen, dass wir uns mehr bewegen sollten, und viele von uns tragen sogar Fitnesstracker, um die zurückgelegte Entfernung im Auge zu behalten. Wir sind uns vermutlich einig, dass es wichtig ist, wie viel wir uns bewegen, dennoch findet die Art und Weise, wie wir uns bewegen, kaum Beachtung.

Wenn wir uns ausschließlich auf Bewegung statt auf natürliche Bewegung konzentrieren, schlagen wir aber blind den falschen Kurs ein. Mit den richtigen Techniken und einer Rückkehr zu natürlichen Bewegungen können wir nicht nur ein gesünderes und aktiveres Leben führen, sondern vielleicht auch verhindern, in unseren späteren Jahren unter unerträglichen Schmerzen leiden oder wegen eingeschränkter Bewegungsfähigkeit von anderen abhängig sein zu müssen.

Der nächste Schritt hin zu einem langfristig beweglichen Körper besteht darin, die Bewegungen auszuführen, für die er geschaffen wurde, oder – in Ermangelung einer besseren Formulierung – ihn so zu bewegen, wie er sich bewegen »sollte«. Ich schreibe »sollte«, weil sich der Körper auf viele verschiedene Arten bewegen kann. In diesem Buch möchte ich dich auf eine Reise in die Vergangenheit mitnehmen. Ausgehend von der Evolution des Menschen möchte ich dich bis zu den sieben Bewegungen führen, die die Essenz der menschlichen Bewegung ausmachen. Um deine natürliche Beweglichkeit zurückzugewinnen, musst du zunächst die Verspannungen lösen, die die Inaktivität verursacht hat, und dich wieder mit deinem vollen Bewegungsumfang bewegen.

Viele von uns sind in einem Schmerzkreislauf gefangen – verspannte Schultern, schmerzender Rücken, steifer Nacken –, einfach weil wir uns nicht so bewegen, wie wir es sollten. Da wir in unserem modernen Leben ständig auf Stühlen sitzen, sind das Schicksal der meisten Menschen leider Muskeln und Gelenke, die im Laufe der Jahre allmählich immer unbeweglicher werden. Wenn wir die volle Kapazität unseres Körpers nicht ausnutzen, geht sie langsam verloren. Eines Tages realisieren wir dann, dass wir die natürlichen Bewegungen, die wir als Kinder mühelos ausführen

konnten, nicht mehr ausführen können – wie bequem in der Hocke zu sitzen, die Zehen zu berühren oder aufrecht auf dem Boden zu sitzen. Unser Körper hat seine grundlegende, ursprüngliche Beweglichkeit verlernt.

## INSTINKTIVE BEWEGUNG

Alle Tiere, einschließlich Menschen, bringen sich Bewegung selbst bei. Es herrscht der Irrglaube vor, unsere Eltern lehrten uns das Laufen, vielleicht weil sie neben uns stehen, um uns aufzufangen, wenn wir hinfallen, damit wir uns möglichst nicht wehtun. Aber wenn man logisch darüber nachdenkt, ahmen Kinder nicht ihre Eltern nach, wenn sie lernen, sich zu bewegen. Kinder sitzen kerzengerade auf dem Boden, stecken sich die Zehen in den Mund und legen die Handflächen auf den Boden. Wir sind uns vermutlich einig, dass ein extrem hoher Anteil der Eltern nicht in der Lage wäre, auch nur eine dieser Bewegungen nachzuahmen.

Natürliche Bewegung ist kein Verhalten, das wir bewusst erlernen, sie geschieht vielmehr intuitiv, liegt uns in den Genen und ist Teil unseres menschlichen Codes. Das musst du wissen, damit dir bewusst wird, dass du nicht aufgrund deiner Gene unflexibel bist. Natürlich sind manche Menschen von Natur aus flexibler als andere, aber wir alle werden mit einem biegsamen Körper geboren. Egal, ob du aktuell stark und fit bist, schon lange eine bestimmte Sportart betreibst oder aber viel bewegungslos auf Schulstühlen oder am Schreibtisch sitzt und deshalb an Flexibilität eingebüßt hast, es ist wichtig, zu wissen, dass wir alle gleich begonnen haben – mit einem sich frei bewegenden Körper.



## WO LÄUFT ES SCHIEF?

Die Illustration auf der vorherigen Seite zeigt den menschlichen Bewegungszyklus von der Kindheit bis ins hohe Alter. In Abschnitt 2 des Zyklus verlieren wir langsam unsere angeborene Flexibilität und eine ganze Reihe von Dingen beeinflusst uns negativ, darunter der größte Killer instinktiver Bewegung: die Gesellschaft.

Warum hört ein Kind, das sich instinktiv hin hockt, um Dinge vom Boden aufzuheben, plötzlich damit auf? Warum verlernt ein Kind, das viele verschiedene Körperhaltungen einnehmen kann, langsam die natürliche Bewegung, die es zu Beginn seines Lebens beherrscht? Ich werde auf zwei der meiner Meinung nach maßgeblichen Ursachen eingehen:

**1** Die erste Ursache, die wir nicht ignorieren können, ist unser Bildungssystem. Der Schulalltag verlangt sehr viel Sitzen in derselben Position. Ich möchte nicht leugnen, wie wichtig und wertvoll unser Bildungssystem ist, aber wir können nicht wissentlich ignorieren, dass Kindern beigebracht wird, fünf Stunden pro Tag auf einem Stuhl zu sitzen. Im Rahmen einer australischen Studie wurde das Verhalten von Kindern getestet, wenn sie einen höhenverstellbaren Tisch bekamen, an dem sie stehen oder sitzen konnten. Die gute Nachricht lautet, dass Kinder diese Tische nutzen, wenn sie ihnen angeboten werden. Ein Schritt in die richtige Richtung.

**2** Die zweite maßgebliche Ursache ist Nachahmung. Kinder finden sich in der Welt zurecht, indem sie Erwachsene in ihrer Umgebung nachahmen. Sie lernen nicht nur die Sprache von ihren Eltern, sondern sie imitieren auch ihre Eltern, wie sie täglich stundenlang auf dem Sofa vorm Fernseher sitzen oder am Schreibtisch arbeiten. Wir sind das Vorbild, von dem sie lernen – ob wir etwas tun, was wir für nachahmenswert halten, oder nicht.

Wenn Kinder nicht sehen, dass Erwachsene sich in irgendeiner Form bewegen, halten sie es für normal, dass sie selbst es auch nicht tun, oder sie denken, Sport sei nur etwas für Kinder. Auch wenn wir sie in jeden Sportverein der Welt schicken – wenn sie sehen, dass wir unsere Tage nur mit Arbeit, Netflix oder Auf-dem-Sofa-Herumgammeln füllen und uns nicht die Zeit nehmen, die dadurch entstehenden Verspannungen zu lösen, bleibt ihnen das im Gedächtnis. Als Erwachsene kopieren sie dieses Verhalten. Kinder ahmen nach, was sie sehen, und tun nicht unbedingt das, was wir ihnen sagen. Die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich intuitiv bewegen und die natürlichen Bewegungen ihres Körpers respektieren, ist viel höher, wenn sie sehen, dass die Erwachsenen um sie herum dasselbe tun.

Wenn Eltern mich fragen: »Was kann ich tun, damit mein Kind sich bestmöglich bewegt?«, antworte ich daher immer: »Mit gutem Beispiel vorangehen.« Mein TED-Talk endete mit der Aussage: »Wir sollten mit gutem Beispiel vorangehen und uns bewegen wie sie.« Und wo sollten wir anfangen? Genau da, wo wir beginnen. Indem wir die essenziellen Dehnübungen in unser Leben integrieren und wieder vollen Zugriff auf unseren Körper erlangen.

## WER RASTET, DER ROSTET

Wenn wir etwas üben, werden wir besser darin. Wenn wir viel laufen, werden wir besser im Laufen; wenn wir regelmäßig schwimmen oder Rad fahren, passt sich unser Körper an, damit wir in diesen Aktivitäten besser werden. Problematisch ist allerdings, dass auch das Gegenteil gilt – wir verlernen die Fähigkeiten, die wir nicht üben. Unser Körper ist eine energieeffiziente Maschine, die ihr Leistungsvermögen nicht an den Erhalt unnötiger Fähigkeiten verschwendet. Warum sollte er auch? Der Körper richtet seine Anstrengungen auf das aus, was benötigt oder geübt wird. Deshalb solltest du nicht allzu überrascht sein, falls du deine Zehen nicht berühren kannst.

Während dein Körper damit beschäftigt ist, neue Fähigkeiten und Haltungen zu lernen, wie sich über ein Handy oder einen Laptop zu beugen, vergisst er gleichzeitig die Fähigkeiten, die er für unnötig hält, wie das Hocken. Aus dem Blickwinkel der Evolution betrachtet, ergibt das auch Sinn. Als Essen und Überleben ganz oben auf der Agenda standen, wollte der Mensch auf gar keinen Fall, dass sein Körper all seine Ressourcen für den Erhalt unnötiger Fähigkeiten aufbraucht. Das Gehirn verfolgt keinen Langzeitplan. Es konzentriert sich auf die Gegenwart – vor allem auf Nahrung und Fortpflanzung –, deshalb kann man nicht wirklich darauf vertrauen, dass es die Verantwortung für deine langfristige Gesundheit übernimmt.

Die moderne Medizin hat Wunderbares für die Menschheit geleistet. Beispielsweise leben wir länger als je zuvor. In der Theorie klingt das großartig – aber was nutzt es, ein Rekordalter zu erreichen, wenn man viele dieser zusätzlichen Jahre an einen Sessel gefesselt verbringt, nicht für sich selbst und erst recht nicht für andere sorgen kann? Wäre es nicht fantastisch, wenn wir ein hohes Alter erreichen und ein aktives Mitglied unserer Gemeinde bleiben könnten, statt starr sitzend in einen Sessel verbannt zu sein? Die gute Nachricht lautet: Es ist nie zu spät.

Wir hören häufig, im Alter sollten wir es »langsamer angehen lassen«. Wenn du mein erstes Buch, *The Flexible Body*, gelesen hast, weißt du jedoch, dass ich anderer Meinung bin. Ich glaube fest an die Theorie »Wer rastet, der rostet«, die besagt, dass wir eine Bewegung verlernen, wenn wir sie nicht ausführen.

### HIER EIN PAAR BEISPIELE:

- nicht mehr in der Hocke sitzen = nicht mehr in der Hocke sitzen können
- sich nicht mehr nach vorn beugen und die Zehen berühren = dauerhafte Verspannungen in den Beinen und der Körperrückseite

Diese Beispiele erscheinen vielleicht sehr simpel, aber wenn wir sie weiterführen, werden die Vergleiche ein wenig extremer:

- keine Treppen mehr steigen = keine Treppe mehr hochsteigen können
- nicht mehr regelmäßig laufen = nicht mehr laufen können
- sich mit den Armen aus dem Sessel hochdrücken = zum Aufstehen nicht mehr die Hüfte nutzen können

Die obigen Aussagen erscheinen vielleicht ein bisschen dramatisch, aber für viele ältere Menschen sind sie Realität. Es ist wichtig, dass wir ständig Möglichkeiten finden, uns in Bewegung zu halten. Spaziergehen ist ein guter Anfang, aber wir benötigen auch Aktivitäten, bei denen sich unser Körper in alle Richtungen bewegt, weshalb ich empfehle, möglichst in einem Haus mit Treppen zu wohnen. Du solltest deine Bewegungsoptionen nie einschränken, sondern immer nach Wegen suchen, wie sich gute Bewegungen in deine Alltagsroutinen integrieren lassen. Das kurzfristig denkende Gehirn möchte das Leben bequem gestalten, aber der sich langfristig bewegende Körper braucht täglich Bewegung, die ihn fordert.

## UNSERE FLEXIBILITÄT ZURÜCKERLANGEN

Vor einigen Jahren grübelte ich beim Turntraining, weshalb ich wohl so unflexibel geworden war. Alex, der Trainer, zeigte meiner Gruppe, wie man eine Brücke macht. Allerdings führte er es nicht selbst vor, sondern seine sechsjährige Assistentin tat es für ihn, vollkommen mühelos. Wir alle sahen uns lächelnd an, als wollten wir sagen: »Ach, so einfach ist das also?«

Nach dem Training fragte ich Alex: »Woran sollte ich arbeiten, wenn ich die Übungen müheloser durchführen können möchte?« Seine Antwort war sehr direkt: »Du bist einfach total verspannt. Du musst deine Flexibilität zurückerlangen.« »Zurückerlangen?« Soweit ich wusste oder mich erinnern konnte, war ich noch nie in der Lage gewesen, aus der Vorbeuge meine Zehen zu berühren, in die tiefe Hocke zu kommen oder auch nur bequem auf dem Boden zu sitzen, ohne dass mir die Knie wehtaten oder sich mein Rücken rundete.

Damals wusste ich es noch nicht, aber ich hatte gerade eine entscheidende Unterhaltung geführt. Sie war der Beginn von etwas, das nicht nur mein eigenes Leben veränderte, sondern wovon mich schließlich sogar Millionen Menschen auf der ganzen Welt in meinem TED-Talk sprechen hören würden.

Ich war fit, aber sehr steif (und wollte so werden wie Arnold Schwarzenegger). Bei einem Turntraining wurde mir bewusst, dass ich die ursprünglichen Bewegungen, die ich zu Beginn meines Lebens hatte durchführen können, unwissentlich geopfert hatte. Ab diesem Tag veränderte sich mein Leben. Ich verstand allmählich, was Alex mit »Zurückerlangen« meinte. Plötzlich fielen mir kleine Kinder im Park, auf der Straße und in Cafés auf, die in der Hocke sitzend fröhlich spielten. Absolut perfekte Kniebeugen, mit gerade ausgerichteten Füßen und aufrechtem Rücken. Alex hatte recht, wir alle waren zu Beginn unseres Lebens flexibel. Kleine Menschen sind Bewegungsgenie.

Beinahe alle von uns haben dieselbe Reise hin zur Unbeweglichkeit gemacht, die ich den »Bewegungszyklus« nenne (Erklärung auf Seite 12). Doch die gute Nachricht lautet: Wir können sie problemlos rückgängig machen.

## DEHNÜBUNGEN? DIE MACHT MAN DOCH NUR ZUM AUFWÄRMEN, ODER?

Wenn ich meine Trainingsmethoden erkläre, tut es mir jedes Mal weh, wenn ich diesen weit verbreiteten Irrglauben höre. Stretching wurde zu lange für etwas gehalten, was man 30 Sekunden lang vor oder nach einem Workout macht.

Ich möchte Dehnübungen aus einer anderen Perspektive beleuchten. Meiner Ansicht nach ist das Dehnen meines Körpers mein Workout. Ich spreche jetzt nicht von entspannten 30 Sekunden, sondern einer spezifischen Einheit, deren Fokus auf dem Wiedererlangen meiner natürlichen Bewegung liegt. Es handelt sich nicht nur um irgendein Workout, sondern um mein wichtigstes Workout, denn wenn mein Körper verspannt ist, kann ich nicht sein volles Leistungsvermögen abrufen.

Verspannungen im Körper zwingen dich dazu, dich so zu bewegen, wie du es nicht solltest. Dadurch wird die Wirbelsäule unnötig belastet, es schadet der Hüfte und den Schultern und hindert dich daran, einfache Aufgaben schmerzfrei zu erledigen.

Viele von uns haben den Zugriff auf den Großteil ihres Körpers verloren und leiden unter den alltäglichen Folgen wie Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und Haltungsschäden, einfach weil sie zu verspannt sind. Ja, das stimmt, du befindest dich genau in diesem Augenblick in einem Körper, den du nicht voll nutzen kannst. Stelle dir vor, was möglich wäre, wenn du wieder sein volles Potenzial ausschöpfen könntest.

Betrachten wir einmal eine hypothetische Abstufung, wie unser Bewegungsumfang sich mit dem Alter verkleinern kann. Das ist ein sehr grober Durchschnitt – im Vereinigten Königreich schrumpft er beispielsweise deutlich schneller als in Ländern, in denen es salonfähig ist, dass Gruppen älterer Menschen in Parks tanzen.

Ich möchte, dass du dir einen Moment Zeit nimmst und überlegst, auf welchen Bewegungsumfang du Zugriff hast. Sei ehrlich zu dir. Bewegst du dich für dein Alter gut oder könntest du mehr tun? Was willst du letztendlich erreichen? Möchtest du ab heute mit mir zusammenarbeiten und die essenziellen Schritte gehen, um deine natürliche Bewegung wiederzuerlangen?

Mit dem Überblick auf der folgenden Seite möchte ich dir keine Angst machen, sondern realistisch darstellen, wie das Leben für viele Menschen aussieht. Du solltest jedoch auch wissen, dass es viele 90-Jährige gibt, die einen besseren Zugriff auf ihren Körper haben als mancher 10-Jährige. Es gibt keinen Grund, warum du nicht einer von ihnen werden kannst!

»Aber ist es nicht normal, dass der Körper im Laufe des Lebens abbaut?« Das ist die klassische Frage, die mir gestellt wird, wenn ich darüber spreche, den Bewegungsumfang mit zunehmendem Alter zu verbessern. Natürlich werden wir langsamer, wenn wir älter werden. Es ist aber möglich, diesen Verlauf umzukehren. Die meisten Menschen sind nur nicht bereit, jeden Tag kleine Anstrengungen zu unternehmen, um später dafür belohnt zu werden. Man braucht Disziplin, und wenn man mit älteren Menschen spricht, die diszipliniert genug sind, das Nötige zu tun, verwette ich meinen Kopf darauf, dass sie alle eine ähnliche Antwort auf die Frage geben, wie sie es schaffen: Sie ziehen es einfach durch – auch wenn sie einen schlechten Tag haben, auch wenn sie müde sind oder viel zu tun haben. Es nimmt nur ein Prozent deines Tages in Anspruch. Du musst die Verantwortung übernehmen und es für dein zukünftiges Ich tun.

**1 JAHR ALT – 100 PROZENT ZUGRIFF**

(bewegt sich den ganzen Tag lang in allen möglichen Formen)

**10 JAHRE ALT – 95 PROZENT ZUGRIFF**

**20 JAHRE ALT – 90 PROZENT ZUGRIFF**

**30 JAHRE ALT – 85 PROZENT ZUGRIFF**

**40 JAHRE ALT – 80 PROZENT ZUGRIFF**

**50 JAHRE ALT – 75 PROZENT ZUGRIFF**

**60 JAHRE ALT – 70 PROZENT ZUGRIFF**

**70 JAHRE ALT – 65 PROZENT ZUGRIFF**

**80 JAHRE ALT – 60 PROZENT ZUGRIFF**

**90 JAHRE ALT – 50 PROZENT ZUGRIFF**

(sehr eingeschränkte Bewegung)



Das große Ding hier ist der Aspekt »nicht dehnen«. Wir könnten es auch »nicht die Verantwortung übernehmen« nennen. Im Gegensatz zu anderen Dingen im Leben ist Bewegung nichts, was jemand anders für dich tun kann. Du kannst die besten Trainer, Apps und Programme der Welt konsultieren, aber du selbst musst die Arbeit leisten. Daran führt kein Weg vorbei. Die Verantwortung liegt bei dir.

Einige Menschen glauben trotzdem, sie könnten es irgendwie umgehen. Das ist so, als würde man sagen: »Ich putze mir nicht die Zähne, aber ich lasse zweimal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung durchführen.« Das funktioniert aber nicht – und warum weiß ich, dass es nicht funktioniert? Weil ich immer wieder dieselben Nachrichten von Menschen lese, unabhängig davon, welche Fachleute sie aufgesucht haben: »Ich war beim Chiropraktiker und er hat mir das gesagt.« »Ich war bei einer Physiotherapeutin und sie hat mir das gesagt.« Ich behaupte nicht, dass das, was sie gesagt haben, nicht stimmt, sondern ich sage, dass man nicht neun Stunden pro Tag auf einem Stuhl sitzen, keine vorbeugenden Übungen durchführen und schließlich bei einem Physiotherapeuten jammern kann, wenn man Schmerzen hat. Wir warten häufig, bis ein Problem auftritt, und suchen erst dann Fachleute auf, statt die Ursache zu verhindern, indem wir uns eine regelmäßige Bewegungsroutine aneignen, die auf die Bedürfnisse des Körpers abgestimmt ist.

Vergleichbar ist es mit der Situation, das Auto nicht zur Inspektion zu bringen und abzuwarten, bis es liegen bleibt. Wenn man sich zweimal am Tag die Zähne putzt, faulen sie nicht – tägliches Dehnen des Körpers ist nichts weiter als nötige Körperpflege.

Zwar ist es die gesellschaftliche Norm, sich nicht täglich zu dehnen und sich dann bei Fachleuten zu beklagen, wenn der Körper genug von diesem schädlichen Verhalten hat. Aber solltest du das akzeptieren, nur weil es alle anderen tun? Lass dich doch stattdessen von den wenigen Menschen – im Alter von 60, 70, 80 oder sogar 90 Jahren – inspirieren, die tun, was nötig ist, um den Jüngeren zu beweisen, dass es möglich ist und täglich nur ein bisschen Disziplin im Umfang von einem Prozent der Wachzeit am Tag erfordert. Wir müssen aufhören, die Lösung außerhalb von uns selbst zu suchen.

Wir haben uns beigebracht, uns zu bewegen, wir haben uns den Schaden eingehandelt, und wir müssen die Verantwortung übernehmen und ihn beheben – wir selbst.

Mit 22 war ich weniger beweglich als jetzt, da ich dieses Buch schreibe, mit 36. Innerhalb von 14 Jahren habe ich den Verlauf umgekehrt. Ich bin sicherlich nicht von Natur aus flexibel. Ein Chiropraktiker sagte mir, meine Wirbelsäule sei »verdreht«, und ein Physiotherapeut, ich hätte »eine verkürzte rückseitige Oberschenkelmuskulatur«. Glücklicherweise habe ich schon in jungen Jahren gelernt, mich nicht allzu viel mit meinen vermeintlichen Schwächen zu beschäftigen, sondern mich auf das zu konzentrieren, was ich erreichen möchte.

Es kann extrem leicht sein, etwas zu finden, was mit dir vermeintlich »nicht stimmt«, aber das ist nicht sonderlich hilfreich, und je nachdem, welche Fachleute du fragst, geben sie dir wahrscheinlich unterschiedliche Antworten. Es ist wichtig, dass du dich darauf konzentrierst, was du erreichen möchtest. Du kannst dir gern meine Überzeugung zu eigen machen, dass man im Leben und mit seinem Körper alles schaffen kann, was man schaffen möchte. Das funktioniert für mich, und ich finde alle, die etwas anderes sagen, ziemlich seltsam. »Tut mir leid, mein Freund, du bist wohl durcheinander. Mein Körper ist eine phänomenale Maschine, die Taten vollbringen kann, die noch nicht einmal entdeckt wurden.« Ich konzentriere mich auf die Menschen, die eine Vorreiterrolle spielen, und empfehle dir, dasselbe zu tun. Du wirst feststellen, dass diese Menschen hart dafür arbeiten, ihren Körper in die Form zu bringen, die sie möchten. Zu Beginn brauchst du nur einen kleinen Beweis, dass du einen Teil deiner natürlichen Bewegung zurückerlangen kannst, und plötzlich siehst du, dass Training funktioniert und Beharrlichkeit sich auszahlt, wie bei jeder Fähigkeit. Wie das Erlernen einer neuen Sprache wirkt die Aufgabe anfangs gewaltig, aber sobald du in den Flow kommst, wird sie zur Gewohnheit.

## ZERSTÖRT SITZEN MICH?

Stimmt, ich habe meinen TED-Talk »Why sitting down destroys you« (auf Deutsch: »Warum Sitzen dich zerstört«) genannt, und ich habe ein stichhaltiges Argument. Das Wissen darüber, dass ständiges Sitzen unserer langfristigen Gesundheit ernsthaft schadet, verbreitete sich, als Gesundheits- und Fitnessfachleute die Nachteile von stundenlangem Sitzen genauer betrachteten. Dass Dr. James A. Levine verkündete: »Sitzen ist das neue Rauchen«, war ein Geniestreich. Die Aussage bedeutet, dass wir unserer Gesundheit wieder einmal durch eine vermeidbare Ursache selbst schaden, in diesem Fall durch Sitzen.

Die auf den Stuhl ausgerichtete Lebensweise hinter sich zu lassen, stellt jedoch eine größere Herausforderung dar, als mit dem Rauchen aufzuhören. Zum einen neigen Architekten dazu, in jedem Gebäude Platz für Sitzarrangements einzuplanen, zum anderen erfordern die meisten Jobs, dass wir lange am Schreibtisch sitzen.

In England sitzen Angestellte durchschnittlich etwa neuneinhalb Stunden pro Tag. Mit dem Alter nimmt dies sogar zu. Senioren zwischen 65 und 74 Jahren sitzen mehr als zehn Stunden pro Tag. Das bedeutet, dass wir 75 Prozent der Wachzeit entweder auf einem Stuhl oder auf eine andere passive Art und Weise verbringen (zum Beispiel lümmeln wir uns aufs Sofa).

Zahlreiche Untersuchungen haben die schädlichen Auswirkungen des Sitzens nachgewiesen, und diese Studien beziehen sich nicht nur auf Büroangestellte. Der National Health Service, der Gesundheitsdienst des Vereinigten Königreichs, entdeckte schon in den 1950er-Jahren eine »Verbindung zwischen Krankheit und Sitzen«. Eine vergleichende Analyse von Busfahrern und Busbegleitern, die das Fahrgeld kassieren, kam zu dem Schluss, dass die Fahrer ein höheres Risiko für Herzprobleme hatten als ihre Kollegen. Die Ergebnisse deuteten darauf hin, dass übermäßiges Sitzen zu »schwächeren Muskeln und Knochen« führen könnte. Die British Heart Foundation, die die Erforschung von Herzerkrankungen fördert, konstatiert: »Verglichen mit Menschen, die am wenigsten sitzen, haben Menschen, die viele Stunden sitzen, ein höheres Risiko, sich tödliche und chronische Krankheiten zuzuziehen.«